



みどりの風通信



運動と睡眠で最低県の烙印に思うーその年代間並びに年代間格差ー

最近、協会健保の被験者の調査で、富山県は運動と睡眠で全国の最低県のグループに入っているとの報道があった。富山県に赴任して間もないA紙の記者が、これは一大事だと取材を申し込んできた。“どうすればいいのか？”である。協会健保の被験者は就労期にある。

食塩の摂取でも富山県は以前同じような経験をしたことをひとしきりその記者にまず話した。食塩の過剰摂取は、わが国の胃がんや脳卒中の多発に結び付く大きな食生活上の問題であった。私が予防医学に入り込んだ昭和40年代は、一日当たりの富山県の食塩摂取量は13~15gであり、全国的にみても高い県に属していた。胃がん死亡率はいつもワースト5に入っていたし脳卒中死亡も多かった。国の減塩推進施策のもと、ボランティアの食生活改善推進員（組織率日本一を誇った）や行政機関である保健所などが音頭を取り、知識啓発や料理教室などの場で大いにその害が喧伝された。しかしながら、長くその多量摂取の時代が続いた。幼児期に脳に刷り込まれた美味しい塩味の感覚はビクともしなかった。欧米諸国に比べて倍以上の高塩分の日本食は、冷蔵・冷凍庫の進歩、輸出品も扱う大手食品会社の食塩量を控えた食品の普及などと相まってようやく減少の傾向に歩を進めたのである。

さて、当の新聞記者は運動不足に関しては、“座業が多くなっているので1時間働いたら座業を離れて2~3分位周辺を歩く”、“休憩時に脈拍を100~110位まで上げる、例えば、壁腕立て伏せいやスクワットのようなややきつめの運動を入れればもっと効果がある。何なら米国のように職場に自転車漕ぎ機を整備して、2~3分思い切り漕ぐ運動を3回する”といった話には大変興味を示した。しかしながら、これでは、全体的な運動不足の解消にはあまり効果がないという私の指摘にはあまり思いが至らなかったようである。

就労期の人たちにあっても、運動施設利用者や野外のウォーキング者の人数は確実に増えてきているにも関わらず、全体として運動不足の解消が進まないのには、運動不足解消に対して動き出した人たちが増えてきている一方で、それに無対処の人たちも相変わらず多いことや運動不足の一層の進行が関係していよう。運動習慣に関しての2極化である。

全国レベルの歩行の歩数調査でもその平均値は、就労期では減少傾向にある。1週間に2回の30分程度の歩行を習慣づけた人たちがいても、そうでない人たちが増えたりあるいはその歩数が減ったりしたのでは全体の平均値は減少する。高齢期では歩数が伸び全体として運動不足の解消に向かっているが、就労期では全体としてその方向に無いことになる。

国を挙げての”健康寿命の延伸“には、”健康格差の是正“が併記されている。この運動不足に関しては、年代間並びに年代内の両方の格差が存在している。就労期にあっては運動習慣を定着させている人たちに比較してそうでない人たちの方がまだまだ多いと思われる。運動不足の解消法の喧伝だけでは成就しない課題である。

運動習慣の定着に至る方途について、個人、家族・近隣、学校・企業、各種団体、地方自治体、国のレベルでの見識ある施策の展開が必要なことは、すべての健康課題に当てはまる。

A紙の若いその記者には、新新聞としても知識の伝授でなくそのことを念入りをお願いした。近いうちにその記事を送ってくれるという。どのような記事になるのか楽しみである。

みどりの風 理事 鏡森 定信

NPO法人 みどりの風 事務局



〒930-0143 富山市西金屋 6717 番地 くれは山荘保養館内

TEL : 076-471-5597 FAX : 076-471-5598 E-mail : info@midori-no-kaze.com

HP : <http://www.midori-no-kaze.com/>

携帯サイト(講座情報のみ) : <http://k2.fc2.com/cgi-bin/hp.cgi/midorikouza/>

心とからだの回復実践

— 包括的アプローチを求めて —

先生方ありがとうございました。

講座の内容をご紹介します！

第128回 2019年9月8日開講

「かわいそうな歯たち

病は口から、歯から」

宮本 宣良先生

- ・ 残念でかわいそう歯たちの実物を見て、口からサヨナラをしない歯を持つ方法などをみんなで考えました。

第129回 2019年10月20日開講

「シリーズ：心の回復を考える

8. いま時の精神(心理)療法

～私が学んだ治療法に流れる考え方～」

本田 徹先生

- ・ 心の回復のヒントをわかりやすくお話しいただきましたが、内容が盛りだくさんとなり、第2弾開催決定となりました。次回は12月15日(日)開催です！

第130回 2019年11月17日開講

「体にいい入浴法」

鏡森 定信先生

- ・ 入浴10問答、それぞれの設問をみんなで考えながら、答えの説明を聞きながら、楽しく体にいい入浴法を学びました。



今年も楽しく開催しました！！



【日時】 9月7日(土) 午後3時半～午後7時

【場所】 くれは山荘保養館(西金屋6717番地)

山荘内では、相撲甚句やウクレレ演奏会でたくさんの拍手、庭では流しそうめん、鮎や岩魚の炭火塩焼きなど、おいしくワイワイ楽しみました！みなさま、ありがとうございました！！

